

## **F E R I E N L E K T I O N E N**

**Studio „fit mit Dick“**  
**Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil**

### **M.A.X.® & More:**

M.A.X.® & More ist ein intensives Ganzkörpertraining, in welchem alle Hauptmuskelgruppen trainiert werden. In 40 Minuten wird das M.A.X.imum aus dir herausgeholt. Kurz, knackig und intensiv!

**Wann:** Dienstag, 15.10.2019, 18.00 – 18.40 Uhr

**Kosten:** Fr. 20.00 (mit laufendem Abo) / Fr. 25.00 (ohne laufendes Abo)

### **Functional Training – Kraft- und Ausdauer-circuit**

In diesem Training konzentrieren wir uns auf alltagsnahe und funktionelle Bewegungsformen. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht. Zusätzlich kommen diverse Hilfsmittel wie TRX, Kettlebells, Hanteln u.v.m. zum Einsatz. Das Training eignet sich für Männer und Frauen mit jedem Fitness-Level.

**Wann:** Mittwoch, 16.10.2019, 18.00 – 19.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 25.00 (mit laufendem Abo) / Fr. 30.00 (ohne laufendes Abo)

### **Antara® & Stretch**

Antara® führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch, einer starken Mitte und verleiht eine schöne Körpersilhouette. Im ausgeprägten Stretchingteil verbessern wir unsere Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

**Wann:** Mittwoch, 16.10.2019, 19.15 – 20.15 Uhr

**Kosten:** Fr. 25.00 (mit laufendem Abo) / Fr. 30.00 (ohne laufendes Abo)